

## 浪江町福島市森合仮設住宅でのボランティア活動報告

- 【日時】 2015年1月17日(土) 午後1時30分～3時00分  
【場所】 森合仮設住宅集会所談話室  
【実施者】 紺野きみ子・  
【報告者】 今村幸子  
【参加者】 女性2名

### 状況

今日は、雪がチラチラ降り、寒さが身に沁みます。仮設住宅は、静まり返っています。ちょうど時間になりましたら、1名の女性が談話室に来られ、また戻ってもう一人お誘いくださいました。

部屋が温かくなるまで、お茶を飲みながら、天気のこと、テレビで放送された「生命に何が起きているか」(被災地で生きている魚・鳥・牛などの生き物の体内に残っている放射能物質を調べている大学科学者調査)の話、変な電話がかかってくることなど話を聞きました。15分後、ヨーガ療法実施

### 指導内容

座位(正座・安楽座)＝両手腹部に触れて呼吸観察

手・足を使って全身の筋力強化

ハンドイン・アウトブリージング(5回)

両手合わせてアイソメトリック(45度)角度上げて(左右5回)有音～無音  
パシチモターナアイソメトリックアーサナ[手と足での負荷掛け](5回)

アルダカティチャクラ・アーサナ(5回)

両手で片膝押し(3回)～左右・前後押し(3回)

膝立ち(足首押し負荷掛け・大腿部強化)5回

自然呼吸観察(5呼吸)

### 呼吸法

片鼻浄化(10回)～アヌロマヴィロマ(10回)

ナーディシュッテイ(5呼吸)～自然呼吸観察

### 体験者の反応と感想

5回の繰り返し、呼吸と同調した動きで、手・足も温かくなり、血流の良さを感じておられた。上着を脱いで「体が温かくなった」の声。

足の筋力(下肢筋)を鍛えておくことで、転倒予防につながる。有音を出すことでリラックスした状態になれること。DVDでのヨーガは炬燵のまわりでもできる。横になってもできる、継続することで元気に過ごせるようになってほしいことを伝えた。次回チラシ掲示どおり1月31日にお会いしましょう。

